

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Каша молочная ячневая <small>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</small>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200	Кофейный напиток <small>Сахар, Кофейный напиток</small>	Ккал-37, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-560, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-79

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из белокочанной капусты с яблоками <small>Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</small>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
300	Суп картофельный с геркулесом <small>Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное , Сметана, Соль йодированная</small>	Ккал-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21
175	Говядина в кисло-сладком соусе <small>Говядина тз б/к, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</small>	Ккал-388, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-16
230	Картофель отварной <small>Картофель, Зелень, Масло сливочное , Соль йодированная</small>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
200	Нектар апельсиновый	
30	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-997, Белки-38, Жиры-45, Углеводы-111
Полдник		
60	Печенье	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-239, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-34
Ужин		
185	Бананы	Ккал-178, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39
100	Овощи отварные	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
100	Рыба запеченная (минтай)	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
	Мука, Масло растительное, Минтай филе	
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-10, Углеводы-2
Итого за Ужин		Ккал-593, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-83
Итого за		Ккал-2 389, Белки-94, Жиры-88, Углеводы-307